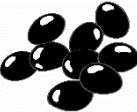
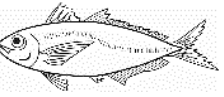
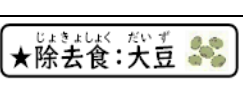
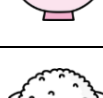
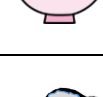
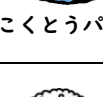
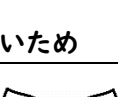


がつぶんこんだてひょう
1月分献立表

大阪市立平尾小学校

日	曜日	ごはん／パン	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
9	金			れんこんのちらしずし、きざみのり、 ぞう煮、 ごまめ 	正月の行事献立です。正月の料理には 一年の健康と幸せを願って食べる料理が たくさんあります。ぞう煮の「もち」はよく かんで食べましょう。 
13	火			親子丼、 紅白なます、 黒豆の煮もの 	おせち料理の黒豆には、「まじめに働けますように」と いう願いがこめられています。
14	水			あじのレモンマリネ、 てぼ豆のスープ煮、 白桃(缶詰) 	あじの脂質には、脳の働きをよくしたり、 血の流れをよくしたりする働きがあります。
15	木			筑前煮、 ツナとキャベツのごまいため、 まっ茶大豆 	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。こんにゃく、れん こん、ごぼうなどかみごたえがある食べ物がたくさん 入っているので、よくかんで食べましょう。
16	金			ケチャップ煮、 ささみと野菜のソテー、 りんご 	りんごは、シャキッとした歯ごたえがあるのが特徴で す。よくかんで食べましょう。
19	月			さばのみそ煮、 五目汁、 きゅうりの甘酢づけ 	さばのみそ煮は、骨付きのさばを使っています。はして 上手に骨をとって食べましょう。
20	火			鶏肉の塩こうじ焼き、 かす汁、 くりきんとん 	かす汁は、酒かすをつかっているのです。体がぽかぽ か温まります。
21	水			ミートボールと野菜のカレー煮、 ツナとほうれんそうのソテー、 パインアップル(缶詰) 	ミートボールと肉だんごは、どちらもひき肉を丸めて作り ますが、ミートボールは洋風料理、肉だんごは和食や中 華料理で使われることが多いです。
22	木			さごしのみぞれかけ、 みそ汁、 みずなの煮びたし 	みずなは、京都で昔から育てられている野菜です。 シャキシャキした、歯ごたえがあります。
23	金			ビーフシチュー、 ブロッコリーのサラダ、 スライスチーズ 	ビーフシチューは、上新粉でとろみをつけています。小 麦アレルギーの人でも食べることができます。
26	月			豚肉と金時豆のカレーライス、 サワーソテー、 和なし(缶詰) 	金時豆は、赤のグループの食べ物です。 体を作るもとになります。 
27	火			こまつな葉めし、きざみのり、 さけの和風マリネソースかけ、 じゃがいもとベーコンのみそ汁 	学校給食献立コンクール優秀賞に選ばれた献立です。 こまつな葉めしは、自分で具を混ぜてきざみのりをかけ て食べましょう。
28	水			はくさいのとりみ煮、 あつあげのピリ辛じょうゆかけ、 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 	はくさいのとりみ煮には、小麦粉も牛乳も 使っていません。とりみがあるので、体が ぽかぽか温まります。
29	木			豚肉のスタミナ焼き、 五目汁、 きくなどとはくさいのおひたし 	スタミナ焼きには、にんにくが入っています。 にんにくを使った料理を食べると元気がでる といわれています。 
30	金			鶏肉のからあげ、 ハムと野菜の中華スープ、 もやしとコーンの中華あえ 	もやしには、食物せんいがたくさんふくまれていま す。食物せんいには、おなかの調子を整える働きが あります。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。

出典：少年写真新聞社